

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К. Овсянникова села Исаклы муниципального  
района Исаклинский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на Педагогическом Совете

Протокол № 1

от « 30 » 08 20 18 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 160-25-02

от « 30 » 08 20 18 г.

Директор

Е.Н.Нестерова Е.Н.Нестерова



## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по спортивно-оздоровительному направлению**

**«САМБО»**

**5-9 класс**

**2018- 2019 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование, под ред. В.А.Горского
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор под ред. Д.В. Григорьева, П.В. Степанова
7. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
8. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ту «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
10. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
11. Основная общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы;
12. Учебный план ГБОУ СОШ с. Исаклы на 2018-2019 учебный год;
13. План внеурочной деятельности школы на 2018-2019 учебный год.

Данная программа реализует цель, направленную на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта. Предметом обучения является двигательная деятельность совместно с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

### **Цель и задачи программы.**

Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития,

профессионального самоопределения.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам техники безопасности на занятиях;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Выявление задатков и способностей у детей;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

**Место курса в учебном плане**

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 ч ежегодно. Программа курса составлена на 5 лет, с 5 по 9 класс.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» является:

**Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа мяча» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делая** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

- у обучающихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
- укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- у них хорошо развито образное мышление;
- приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
- сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки	Мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибка при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.

**К концу обучения учащийся будет знать:**

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

**К концу обучения ребенок будет уметь:**

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- контролировать состояние своего здоровья

**Содержание программы по годам обучения.**

**1-й год обучения**

### **Основы знаний**

Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека.

Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закалывающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца. Питание, его значение для роста и развития.

### **Общая физическая подготовка**

Приемы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6-8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, работа с резиной, мини-футбол.

### **Специальная подготовка.**

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание на удержание с захватом за отворот.

Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание с захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Бросок – проход в ноги. Задняя подножка. Удержание сбоку. Удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные схватки.

## **2-й год обучения**

### **Основы знаний**

Знание терминологии борьбы самбо, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль. Отношение к закалывающим факторам. Питание и его значение для роста и развития.

### **Общая физическая подготовка.**

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6-8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование. Прыжки с поворотом на 90°. 180°, со скакалкой, перепрыгивание через препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Игра в футбол.

### **Специальная подготовка.**

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание с захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Бросок - передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание на удержание с захватом отворота. Переворачивание на удержание с захватом ближней руки за запястье. Бросок - проход в ноги. Бросок- задняя подножка. Удержание с боку. Учебно-тренировочные схватки. Игра в футбол. Баскетбол.

## **3-й год обучения**

### **Основы знаний**

Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты.  
Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы.  
Отношение к закаливающим факторам. Питание, его значение для роста и развития.

### **Общая физическая подготовка.**

Приемы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м.  
Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6-8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование.  
Прыжки с поворотом на 90°, 180°, со скакалкой, перепрыгивание через препятствие.  
Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.  
Акробатические упражнения. Спортивные игры.

### **Специальная подготовка.**

Подвижные игры, круговая подкачка. Обучение технике тактике самбо. В борьбе стоя: основные положения самбистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки к приемам. Выполнение приемов без сопротивления соперника с выведением из равновесия и с полусопротивлением, способы защиты от броска. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа. Учебно - тренировочные схватки с полусопротивлением. Изучение приемов по самозащите стоя, лежа. Боевой раздел самбо.

## **4-й год обучения**

### **Основы знаний**

Основы техники и тактики в самбо. Значение техники и тактики в достижении победы над противником.

Основные положения в борьбе (стоя, лежа). Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног).

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Силовые упражнения: со штангой, круговая подкачка. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на расслабление мышц. Игра в футбол.

### **Специальная подготовка**

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии.  
Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера.  
Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления

соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа.

## **5-й год обучения**

### **Основы знаний**

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо. Гигиена самбиста на занятиях, общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения. Медицинское освидетельствование борца. Правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

### **Общая физическая подготовка**

Совершенствование страховки и само страховки, развитие физических и психологических качеств. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Силовые упражнения: со штангой, круговая подкачка. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на расслабление мышц. Игра в футбол.

### **Специальная подготовка**

Специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, кувырки со страховкой, падения. Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и само страховка. Различные виды падений, способы само страховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера. Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног, броски с падением). Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита, и контрнападение. Сочетание ударной техники с бросковой и наоборот.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ.**

Основным видом деятельности по программе является спортивно-оздоровительная деятельность.

*Формы занятий:* секция, беседы о ЗОЖ, участие в спортивных соревнованиях

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале, ФОК «Победа» и пришкольной площадке ГБОУ СОШ им.М.К. Овсянникова с. Исаклы.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примерные сроки
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	I Четверть
2.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	I Четверть
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	I Четверть
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	I- II Четверть
5.	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть
6.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
8.	Контрольные испытания	1	IV Четверть
9.	Всего	34	

#### 5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	-	2	2
2.	Общая физическая подготовка	10	1	8	1
3.	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	2	-	2	-
4.	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой	2	-	2	-
5.	Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях	2	-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	6	1	5	-
7.	Интегральная подготовка	6	2	4	-
8.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	4	26	4

#### 6 класс

№	Количество часов
---	------------------

п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	4	2	2	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3.	Основы техники и тактики самбо	1	1	-	-
4.	Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	8	2
5.	Совершенствование навыков страховки и само страховки	2	-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	10	-	10	-
7.	Интегральная подготовка	4	1	2	1
8.	Контрольные испытания	2	-	1	1
Итого:		34	5	25	4

#### 7 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	4	2	2	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1	1	-	-
4.	Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	8	2
5.	Совершенствование навыков страховки и само страховки	2	-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	10	-	10	-
7.	Интегральная подготовка	4	1	2	1
8.	Контрольные испытания	2	-	1	1
Итого:		34	5	25	4

#### 8 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды,	4	4	-	-

	предупреждение травм.				
2.	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	2	2	-	-
4.	Общая физическая подготовка	20	-	15	5
5.	Специальная физическая подготовка	15	-	13	2
6.	Совершенствование навыков страховки и самостраховки	2	-	2	-
7.	Обучение технике и тактике самбо, приемам борьбы стоя и лежа	18	-	18	-
8.	Интегральная подготовка	4	-	3	1
9.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	7	52	9

### 9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	2	2	-	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	0,5	0,5	-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-	-
4.	Общая физическая подготовка	10	-	10	-
5.	Специальная физическая подготовка	5	-	3	2
6.	Совершенствование навыков страховки и самостраховки	2	-	2	-
7.	Обучение технике и тактике самбо, приемам борьбы стоя и лежа	10	-	10	-
8.	Совершенствование бросков вперед.	2	-	2	-
9.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	3	28	3

### Тематическое планирование для 5 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
-------	--------------	--------------

1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1
34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

**Тематическое планирование  
для учащихся 6 классов**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1
34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

#### Тематическое планирование

для 7 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1
34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

**Тематическое планирование  
для 8 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1

34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

**Тематическое планирование  
для 9 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1



33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1
34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)

- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

### Литература

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: «Просвещение», 2013 г.
2. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2011
3. Алексеев Р.В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Москва. 2011 (для учащихся 2 – 11 классов) Часть I
4. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 2012 г.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС 2014.
6. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: «Просвещение», 2013г.
7. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. М. Дрофа, 2012 г.
8. Табаков С.Е., Елисеев С.Е., Конаков А.В., М. Советский спорт, 2013 Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
9. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. – Москва: «Просвещение», 2012г.